

诗路上的本草

新昌,是“浙东唐诗之路”的首倡地和精华地,是唐代451位诗人相继到过、留下1500多首诗歌的文化遗迹。新昌作为这条文化之路上的璀璨明珠,不仅拥有大量的唐代诗人遗迹,还通过举办各类文化活动,如诗歌朗诵、文艺演出等,不断挖掘和传承唐诗文化。

新昌不仅文化底蕴深厚,还拥有着丰富的自然资源,其中道地药材与唐诗之路的融合,更是开出了璀璨的文化与经济之花。

新昌盛产多种道地药材

浙江白术被誉为道地药材中的瑰宝。白术在新昌有着悠久的种植历史,其形态独特,云头鹤腿,酷似鸡腿,因其瘦长而接近野生白术,故而备受古代医家推崇。尽管如今已有改良后的浙白术广泛种植,但新昌的老品种白术仍因其独特的药效和稀有性而备受青睐。

新昌县高度重视中医药文化的传承发展

依托丰富的中医药文化底蕴和中草药资源,强力推进文化旅游与中医药融合发展。通过修订服务业政策,加大对文创旅游商品开发的扶持,包括中医药旅游产品,鼓励企业和个人参加各类国家级和省级文创旅游商品、伴手礼大赛等,推动中医药旅游品牌的打造。同时,结合新昌文旅特色,支持发展“旅游+”“+旅游”等康养旅游产业,打造一系列独特的旅游产品。新昌县大力推进中医药事业传承创新发展,挖掘中医药行业资源,实现文化与经济的深度融合。

推出唐诗文化主题的研学线路,并发布“十大主题游线”,致力于打造唐诗文化体验的先行地。通过游览唐诗之路上的古迹遗址、品味新昌的特色美食(如“天姥唐诗宴”)、体验当地的民俗文化(如南山乱弹、编草鞋等),游客可以深入了解新昌的唐诗文化和中医药文化。

新昌县将继续加强文化与经济的深度融合,以全方位、多层次、多元化、多产业为核心思路,将旅游业、中医药产业、养老产业等相关产业联动发展,形成新产业形态。同时,新昌县还将加强“唐诗之路”上的自然景观和人文风貌的保护与传承,避免过度商业化对文化遗产的破坏,让新昌的道地药材与唐诗之路继续绽放出更加璀璨的文化与经济之花。

新昌名药与唐诗之路的密切关系

“唐诗之路”是由范围的确定性、旅游目的的多样性和唐诗与这一范围内的人文景观、自然景观有着整体性的渊源关系,三个条件构成的,第一个条件容易理解,那就是浙东区域,这里要说的是第二、三个条件。现在我们把这两个条件合起来,观察它们之间的关系。

早在秦汉时期,新昌一带地区就被誉为“弥山药草、满谷丹材”的药材之库。久传不衰的东汉刘阮采药遇仙的传说,不但反映了当时采药的情况,而且反映了当地药材质量及其知名度都已很高的情况。

到东晋时期,南北士人为追求一个安静的精神世界和一个

长生不老的物质世界而纷纷来到剡中,对药材进行了大量的宣传、开发和利用。书圣王羲之晚年入剡的主要目的是寻药治病。据不完全统计,《全晋文》收有他写给亲友的信有459封,其中说到自己健康状况和药物的信有142封,占总数的31%,在这142封信中,说自己有病的有120封,占总数95.2%;讲采药物的有16封,占总数的11%。这142封信,绝大多数是他晚年写的,因此采药是他人刻的目的之一,是颇为清楚的。大家知道,王羲之的书法艺术到晚年才“登封造极”,但他讲书法艺术的信只有20封,而讲采药的有16封,可见他对采药和书法,几乎是一样地重视的。王羲之入剡采药,只是那个时代士人中的一个例子,其实采药服药是那时的一种风气。王在一封信里写道:“乡里人择药,有发简而得此药者,足下岂识之?乃云服之令人仙,不知谁能试者。”这封信反映了刻人采药的情况,也反映了士人们研究药物的情况。

晋宋之际,山水诗的奠基人谢灵运,虽然年幼身体虚弱,却有幸客居剡中。他在《山居赋》里说的名木花草,不单是为了作赋状景,而是与药用有关的。譬如他说的松、柏、楸、枇杷、苦竹、茯苓等等,各有活血消积、解表和中、止咳化痰、健脾、宁心、利尿通络的功效。优美的山水和丰富的药源,为他治病作诗提供了极好的环境,因此他高兴地说:“抱疾就闲,顺从性情,取率所乐”。

到了唐代,新昌药材的名

气就更大了,敬宗皇帝曾遣中使来此间采药,就说明它声誉之高。我们还可以从唐代诗人到剡中后写的诗中摘出许多的名药材来。例如崔颢《舟行入剡》“山梅犹作雨,溪橘未知霜”句中橘的皮,叫陈皮,是常用的中药,乌梅可治肺虚久咳、胆道蛔虫症、慢性腹泻、痢疾。孔德绍“岁积松万偃,年深椿欲秋”,句中的椿枝叶可止血止痛。“松万偃”,是说剡中满地是松。《典术》曰:“松脂入地千岁为茯苓”,松多自然茯苓多,所以杜甫《茯苓诗》云:“翻动神仙窟,封题鸟兽形”,意思是只要掀开土层,下面就有茯苓。李白“竹色溪下绿”,朱放“漠漠黄花覆水”,菊花可以疏散风热,清肝明目,清热解毒,还可以治高血压;竹子的花,可通经活络,散瘀止痛,止咳化痰。故深受吴筠喜爱,称剡中的竹为“润玉”,白术补脾胃、燥湿和中之功,被人比作人参,方干诗云:“云迷收术路,雪隔出溪时”,用云、雪来形容剡中白术之多。黄精的根茎,有补脾润肺,益气生精之功效,主治老年人多患的高血压、糖尿病,还能治肺结核、癰。秦系:“黄精蒸罢洗琼杯,林下从留石上苔。昨日围棋未终局,多乘白鹤下来。”意思是他与王炼师在剡,服食黄精围棋,治好了病,身轻如乘风。他另有一首诗说他全家上山采药养病,诗云:“稚子唯能觅梨栗,携妻相共老烟霞。”梨是止咳药,野生栗可安神、健脾、解毒。其他

如药、天麻、何首乌、天南星、石楠、地黄等约四、五十种药,都曾为古人所歌咏。

从上面的叙述中,我们可以看到:作为诗歌题材之一的新昌药材,对诗歌特色的形成起过重要的作用。而新昌名药是人类长期开发、利用,尤其是在名人的揄扬下而成名的。否则,它就会像深埋在祖屋后面的黄金,得不到利用。这就是名药与“唐诗之路”的密切关系。

也正因为此,所以,许多卓有见识的企业家,在本行业的生产、经营活动中,极善于从自己所处的文化土壤中汲取养料,丰富思路,打开局面,利用了曾经被卢天骥等诗人歌唱过的当地矿泉水资源,加上珍珠粉,生产出具有美容保健功效的珍珠矿泉水;加上绞股蓝,制造出能保健益寿,增强智力,防止心脑血管疾病的绞股蓝矿泉水;还就地取材,利用鲜蛇胆汁,加上纯正川贝,生产出镇咳祛痰的特效药。经济与文化,不是对立的,而是互为促进。愿诗路文化带来一路繁花似锦新昌,作为“浙东唐诗之路”的首倡地和精华地,不仅文化底蕴深厚,还拥有着丰富的自然资源,其中道地药材与唐诗之路的融合,更是开出了璀璨的文化与经济之花。

新昌道地药材与唐诗之路的融合不仅促进了文化的传承与发展,还带动了当地经济的繁荣与增长。这种融合模式为新昌县乃至其他地区的文化经济发展提供了有益的借鉴和启示。

(郑嘉文 裘璟 郑黎明)



资料图片

颈性眩晕也称之为椎动脉型颈椎病,其发病人群以中老年人为主,病因较多,主要是由于颈椎退行性改变,加上工作学习过大、长期伏案工作等因素影响,使得椎动脉弹性变差,交感神经受到刺激引起动脉供血不足、大脑后循环供血不足,最终引起眩晕。常见症状为眩晕、头痛、耳鸣眼花等,时常伴有恶心、呕吐。

1. 中、壮医跟颈性眩晕有何关联?

颈性眩晕在祖国医学中归入“眩晕病”的范畴。中医认为,颈性眩晕与肝肾不足、气血亏虚以及痰浊上扰等脏腑功能失调密切相关。《黄帝内经》有记载“上气不足,脑为之不满……头为之苦倾,目为之眩”。这是对眩晕这一症状最早就表述。《三因极一病证方论》中曰“夫寒者,乃天地杀厉之气……挟风则眩暈”,陈言在文中也提及了“眩暈”这一疾病名,并一直沿用到现在。

壮医认为的发作与颈部肌肉及颈椎小关节有着密切联系,可能由头颈部

肌筋劳损、颈椎关节退变,外感风寒湿毒之邪,致使颈部肌肉失衡,筋结形成,阻碍三道两路,使三气不得同步引发眩晕。患者常常有慢性劳损及感受风寒外邪病史。发病时头颈部肌筋膜疼痛,常常感觉头部有昏沉感,有时出现胸闷、心慌,部分患者出现恶心呕吐、眼球震颤。

2. 日常生活中如何预防颈椎损伤?

平时驾驶机动车时,注意车速的控制,避免急刹车等动作对颈部造成冲击。同时,乘车时也要系好安全带,以减少急刹车等意外情况对颈部的伤害。避免颈部过伸过屈,突然扭转颈部或过度仰头、低头都可能对颈椎造成损伤,从而诱发颈性眩晕。因此,在进行这些动作时要缓慢进行,避免用力过猛。

3. 颈性眩晕的预防策略

保持良好的生活习惯,避免长时间伏案工作、看电视或看书,这样会导致颈部肌肉紧张,增加颈性眩晕的风险。因此,建议每隔1小时左右起身活动颈部,做一些颈部伸展和旋转运动,以缓解肌肉紧张。合理选用枕头,枕头的高度和硬度对颈部的健康有着直接影响。过高的枕头会使颈椎过度前屈,而过低的枕头则使颈椎过度后伸,都不利于颈椎健

康。建议仰卧时枕头高度与拳头等高,侧卧时枕头高度与肩同高,以保持头部和颈部的自然曲度。注意颈部保暖,颈部受凉也是诱发颈性眩晕的常见因素。因此,在寒冷天气外出时,应佩戴围巾保护颈部。在空调环境中,避免冷风直接吹向颈部,并适时调整室内温度,避免长时间处于低温环境。

4. 中医如何缓解颈性眩晕?

(1) 按摩治疗缓解颈性眩晕

按摩治疗头顶的百会穴、风池穴等穴位,能够起到醒脑通窍的作用,缓解颈性眩晕引起的头痛、头晕等症状。

(2) 耳穴压豆缓解颈性眩晕

耳穴压豆作为一种传统的中医疗法,通过刺激耳廓内侧面的穴位调整脏腑功能、调节气血、改善身体功能,从而达到预防和治疗颈性眩晕的效果。

5. 壮医如何缓解颈性眩晕?

(1) 壮医药物竹罐疗法缓解颈性眩晕

壮医药物竹罐疗法是用浸煮壮药水加热特制的竹罐,再将竹罐趁热吸拔于治疗部位上,以治疗疾病的一种方法。通过在特定的穴位上拔罐,结合壮医药物的使用,能够温通经络、活血化瘀,缓解颈部疼痛。现代医学认为,拔罐时的

负压吸拔作用加上药液被吸收和热敷作用,能够扩张局部血管,加快血液循环,改善充血状态,调节神经,促进代谢,从而增强机体的抗病能力,改善眩晕症状。

(2) 壮医强筋壮骨操缓解颈性眩晕

壮医强筋壮骨操是一套结合了壮医理论和传统武术动作的运动疗法,涵盖了颈部运动、肩部运动、胸部运动、腰部运动、腿部运动五个部分。壮医强筋壮骨操中的颈肩部运动部分能有效缓解颈性眩晕,其操作要领为自然站立,左脚开步,与肩同宽,挺胸收腹,二目平视前方,双上肢自然下垂,双肘关节屈曲90°,前臂贴胸,外旋肩关节;然后双手叉腰,头颈部以“米”字轨迹转动。此动作重复两次。

壮医强筋壮骨操一方面可以通过特定的动作练习,可以达到强筋健骨、疏通经络、调和气血的目的,从而有效缓解颈性眩晕。另一方面还可调整关节,改善颈椎椎体、椎管、棘突、横突、颈椎小关节之间的联系,进而缓解颈椎神经根的紧张状态,减少或消除神经、血管机械性压迫及肌肉痉挛等刺激,促进颈椎及其周围结构动态平衡的恢复。

(广西国际壮医医院明秀分院 沈春萍 邹异)

颈性眩晕的中医、壮医外治法